

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Bola basket adalah cabang olahraga permainan yang dimainkan secara berkelompok yang terdiri atas 2 tim beranggotakan masing-masing terdiri dari 12 orang pemain dan 5 orang pemain inti, yang saling bertanding dengan tujuan mencetak angka dengan memasukkan bola ke dalam keranjang lawan dan berusaha mencegah tim lawan mencetak angka. Tim yang mencetak angka pertandingan lebih banyak pada akhir waktu permainan akan menjadi pemenang. Skor yang diciptakan dalam pertandingan bola basket juga terdapat satu angka, dua angka, dan tiga angka. Pertandingan bola basket akan terdiri dari 4 *quarter* dengan waktu masing-masing 10 menit di tiap *quarter*nya (FIBA , 2018).

Bola basket merupakan cabang olahraga permainan yang menggabungkan antara bakat, fisik, dan keahlian yang terlatih. Teknik dasar dalam permainan bola basket mencakup *footwork* (gerakan kaki), *shooting* (menembak), *passing* (mengoper) dan *catching* (menangkap), *dribble* (*menggiring bola*), *rebound*, bergerak dengan bola, bergerak tanpa bola dan bertahan (Wissel, 2000).

Salah satu teknik penting yang diandalkan pemain basket untuk mencetak angka adalah dengan menembak atau *shooting*. *Shooting* dalam bola basket adalah usaha memasukkan bola ke dalam keranjang atau ring basket lawan untuk meraih

poin. *Shooting* pun merupakan teknik dasar bola basket yang wajib diperkenalkan dengan atlet yang pemula, remaja ataupun yang masih usia dini, karena mereka akan mengingat dan melakukan apa yang mereka lakukan sejak dini sampai mereka beranjak dewasa nanti, dan peran pelatih sangat penting dalam tahap pengenalan teknik dasar ini agar atlet kita tidak salah dalam melakukan *shooting*.

Untuk dapat memasukkan bola ke dalam ring lawan tidak sekedar melempar bola basket secara sembarangan, dibutuhkan teknik cara *shooting* bola basket yang benar. Faktor-faktor yang mempengaruhi *shooting* atau tembakan yaitu jarak, mobilitas, sikap penembak, repetisi, dan suasana atau situasi. Ada banyak jenis *shooting* dalam permainan bola basket, dari berbagai macam jenis *shooting* (tembakan), *lay-up shot*, *two point jump shot*, *free throw* dan *three point shot* merupakan kemampuan tembakan yang sering dilakukan dan diperoleh dalam setiap pertandingan (Sulaiman, 2018)

Pada saat pertandingan bola basket diperlukan ketepatan dalam melakukan *shooting* atau menembak saat akan mencetak angka ke ring lawan. Ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengarahkan suatu gerakan ke suatu sasaran sesuai dengan tujuannya (Parno, 1992). Ketepatan dalam kemampuan menembak (*shooting*) pada permainan bola basket sangat berpengaruh sekali terhadap arah dan sasaran target yang diinginkan. Dan disinilah ketepatan tersebut berfungsi dalam menambah angka didalam permainan bola basket.

Dalam cabang olahraga permainan bola basket ada salah satu model *shooting* yaitu *free throw shoot* atau tembakan bebas. *Free throw shoot* atau tembakan bebas merupakan salah satu unsur penting dalam permainan bola basket,

karena dalam keadaan tersebut pemain mendapatkan kesempatan menembak untuk mencetak angka tanpa ada penjagaan ataupun halangan dari pihak lawan, serta *free throw shoot* terkadang dapat menjadi suatu penentu hasil akhir dalam suatu pertandingan.

Cabang olahraga bola basket telah berkembang pesat khususnya dalam pembinaan olahraga prestasi, hal ini dibuktikan bahwa telah banyak Pusat Pelatihan Olahraga Pelajar di daerah-daerah seluruh Indonesia atau biasa disingkat PPOP. Pembinaan atlet dari usia dini dianggap mampu memberikan kontribusi positif terhadap ketersediaan regenerasi khususnya cabang olahraga bola basket. Terdapat beberapa PPOP yang aktif mengikuti event-event skala nasional. Salah satunya adalah PPOP DKI Jakarta dan PPLPD Bogor.

Berdasarkan hasil observasi kecil oleh peneliti bahwa masih kurang nya tingkat akurasi *free throw* pada tingkat pelajar yaitu saat tim putra PPOP DKI Jakarta pada *event* Kapolres cup Tangerang agustus 2019 saat melawan tim smaba, dimana tim PPOP DKI Jakarta hanya mendapatkan presentase 50% akurasi *free throw* dari 24 kali kesempatan hanya 12 poin *shooting free throw* yang masuk. Yang seharusnya di saat pertandingan presentase akurasi *shooting free throw* pada tingkat pelajar yaitu 70% .

Suksesnya dalam melakukan lemparan bebas memerlukan keahlian, kebiasaan, konsentrasi dan keyakinan. Kebiasaan, rileks dan irama mendukung konsentrasi dan keyakinan diri. Konsentrasi penting dalam rangka menghasilkan gerakan *shooting free throw* yang akurat dan efisien.

Karena ada tiga hal penting dari menembak (*shooting*) yaitu teknik dasar yang tepat, visualiasasi, dan kepercayaan diri (Rose, 2012). Berbicara visualisasi, sama halnya dengan konsentrasi yang berperan sangat penting ketika atlet latihan apalagi dalam situasi pertandingan kurangnya konsentrasi bisa menyebabkan fokus atlet menjadi kacau. Konsentrasi dan ketangguhan mental jadi kemampuan komponen penting dari kinerja atlet (Dereceli, 2018).

Hal ini sering dijumpai pada olahraga yang timbulnya masalah konsentrasi sehingga terjadi kesalahan mengumpan, tidak fokus pada permainan, akurasi tembakan tidak pas, dan tembakan tidak mengenai pada sasaran yang ditujuinya. Faktor yang mempengaruhi pencapaian prestasi yang optimal atlet terlihat dari aspek pemain, yaitu kondisi fisik, keterampilan atau teknik postur tubuh dan mental, semua faktor menjadi satu didalam latihan.

Maka berdasarkan uraian diatas alasan peneliti tertarik melakukan penelitian untuk mengetahui apakah adanya hubungan tingkat konsentrasi terhadap hasil ketepatan *free throw shoot* pada atlet bola basket PPOP DKI Jakarta.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka terdapat permasalahan yang teridentifikasi, yaitu:

1. Apakah *shooting* merupakan teknik dasar yang harus dikuasai oleh pemain bola basket?
2. Bagaimanakah atlet bola basket PPOP DKI Jakarta melakukan *free throw shoot* pada saat latihan maupun pertandingan?
3. Apakah tingkat konsentrasi dapat mempengaruhi hasil *free throw shoot* pada atlet bola basket PPOP DKI Jakarta?
4. Bagaimanakah tingkat konsentrasi atlet bola basket PPOP DKI Jakarta?
5. Bagaimanakah tingkat hasil ketepatan *free throw shoot* atlet bola basket PPOP DKI Jakarta?
6. Apakah terdapat hubungan tingkat konsentrasi terhadap tingkat hasil ketepatan *free throw shoot* pada atlet bola basket PPOP DKI Jakarta?

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas, agar pembahasan tidak meluas maka perlu adanya pembatasan masalah, yaitu hubungan tingkat konsentrasi terhadap hasil ketepatan *free throw shoot* pada atlet bola basket PPOP DKI Jakarta.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang telah dijabarkan diatas, maka peneltian ini dirumuskan sebagai berikut: Apakah terdapat hubungan antara tingkat konsentrasi dengan hasil ketepatan *free throw shoot* pada atlet bola basket PPOP DKI Jakarta?

E. Kegunaan Penelitian

Dari rumusan masalah diatas, adapun kegunaan hasil penelitian ini adalah:

1. Dapat menjadi bahan referensi bagi para pelatih dalam membuat metode latihan *free throw* dalam permainan bola basket untuk menyusun program latihan sesuai dengan kemampuan pemain yang dimiliki.
2. Dapat menjadi kekuatan lebih pada saat pertandingan, jika saat *free throw* menjadi penentu kemenangan sebuah pertandingan.
3. Sebagai sumber informasi yang bermanfaat tentang hubungan tingkat konsentrasi terhadap hasil ketepatan *free throw shoot* pada atlet bola basket PPOP DKI Jakarta.
4. Menjadi sebuah kegiatan dan pelajaran yang berharga bagi peneliti dalam rangka menambah ilmu pengetahuan dan sebagai media bagi peneliti dalam mengaplikasikan ilmu yang telah diperoleh di bangku kuliah.